

Zwiebel-Honig-Saft gegen Husten ein wirksames und beliebtes Hausmittel



1 große Zwiebel in grobe Stücke schneiden, in ein Glas füllen, mit Honig übergießen, verschließen und ca. eine Stunde auf die Heizung stellen. Anschließend über Nacht im Kühlschrank ziehen lassen. Mehrmals täglich einen bis zwei EL davon zu sich nehmen. Ein ausgezeichnetes, schleimlösendes Mittel bei trockenem Husten.

Joghurt mit Walnüssen und Honig



Zutaten:

40 g Walnüsse oder Pistazien
6 EL flüssiger Honig (z. B. Akazienhonig)
1/2 Zitrone
600 g Natur-Joghurt

Die Nüsse grob hacken, in einer Pfanne ohne Fett anrösten und mit Honig und Zitronensaft vermischen. Joghurt in Gläser füllen und die Nuss-Honig-Mischung darauf verteilen. Ein gesundes, köstliches Dessert.

Balsamico-Senf-Honig-Dressing



Zutaten:

50 ml Olivenöl
20 ml Balsamico dunkel
2 TL Senf
2 TL Honig (flüssig),
Salz und Chilipulver aus der Mühle.

Alle Zutaten so lange mit dem Schneebesen verrühren, bis eine cremige Konsistenz entsteht. Kurz vor dem Servieren über den Salat Eure Wahl geben. Die Menge der einzelnen Zutaten kann je nach Geschmack variiert werden. Ein feines Dressing mit dem gewissen "Etwas".

Hühnerfilet mit Waldhonig-Pfeffermarinade



Zutaten:

- 4 Hühnerfilets
- Salz, Rosmarin frisch
- 1/2 EL schwarzer Pfeffer, frisch gemahlen
- 2 EL Honig
- 2 EL Olivenöl
- 1 EL Zitronensaft
- 1 EL Apfelsaft

Pfeffer, Honig, Olivenöl, Salz, Zitronen- und Apfelsaft miteinander gut verrühren. Die Hühnerfilets mit der Honig-Pfeffermarinade bestreichen, in Klarsichtfolie einen Tag im Kühlschrank marinieren lassen.

Die Hühnerfilets in Öl beidseitig scharf anbraten, frischen Rosmarin fein hacken, die Filets darin wälzen und in Alufolie einschlagen. Im vorgeheizten Backrohr bei ca. 190 Grad etwa 20 Minuten garen. Mit Salat anrichten und mit etwas Honig-Pfeffermarinade beträufeln. Ein leichtes, köstliches Gericht.

